

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. пов. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, перец чилиный мелотый, лавровый лист</i>	Белки-21, Жиры-33, Углеводы-68, Калорийность-665	75-41
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	7-02
100	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоки, чай черный лист</i>	Углеводы-13, Калорийность-62	3-94
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-29
100	Итого за Завтрак	Белки-27, Жиры-35, Углеводы-147, Калорийность-1 021	90-66
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы с изюмом <i>свекла в/к, изюм, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Калорийность-120	14-03
150	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11, Калорийность-168	20-68
100	Котлеты по-хлыновски с соусом <i>филе из говядины полуфабрикат, фарш куриный, картофель в/к, лук в/к, мясо куриное с2, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-17, Углеводы-7, Калорийность-229	54-88
180	Перловка с овощами <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, мясо подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-38, Калорийность-257	7-04
100	Компот из апельсинов <i>апельсин, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-182	15-77
35	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	3-00
35	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	2-50
100	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-39, Углеводы-100, Калорийность-1 041	117-90
<u>Полдник</u>			
100	Напиток вишневый <i>сахар-песок, вишня в/к</i>	Углеводы-16, Калорийность-66	11-30
150	Яблоко	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	23-21
50	Булочка Дорожная <i>мука пшеничная в/с, масло сливочное, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи сухие, ваниль</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30, Калорийность-190	11-45
100	Итого за Полдник	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-64, Калорийность-326	45-96
100	Итого за день	Белки-60, Жиры-79, Углеводы-310, Калорийность-2 388	254-52

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.М.

Генеральный директор

Д.А. Зинковский

Согласовано
ДиректорДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 00DA91720996827D7680DE13FC8C863598
Владелец: Абрамова Юлия Александровна
Действителен с 22.03.2023 до 14.06.2024